

# SISU Y SENTIDO VITAL: PRIMEROS INDICADORES EN LA CULTURA ESPAÑOLA

**Autores:** Marta Velázquez Gil<sup>1</sup>, Emilia Lahti<sup>2</sup>, Mercedes Ovejero Bruna<sup>1</sup>

Universidad Complutense de Madrid<sup>1</sup>, University of Pennsylvania<sup>2</sup>

E-mail: [mvelaz02@ucm.es](mailto:mvelaz02@ucm.es)



## Concepto y origen

El **Sisu** es un constructo enraizado en la cultura finlandesa y se define como una extraordinaria determinación, coraje y firmeza ante la adversidad extrema tal como define Emilia Lahti (2013).

Primeros escritos. Sisu como una predisposición inherente de la persona

“Sisucunda” hace referencia tanto al temperamento negativo como al positivo

Adquiere un valor negativo. Actuar con Sisu significa mostrar indignación y agresión

Se refiere a los que se levantan contra la injusticia o perseveran contra escasas posibilidades

SIGLO XVI

SIGLO XVIII

SIGLO XIV

ACTUALIDAD

### Propósito y sentido vital

Un propósito proporciona una base consistente que permite a la persona ser más resistente a los obstáculos, el estrés y la tensión. Es más fácil hacer frente a largos y difíciles retos con el conocimiento de que hay una misión más grande en el fondo (Kashdan y McKnight, 2009).

### Autoeficacia

Impresión de que uno es capaz de desempeñarse de una cierta forma y de poder alcanzar ciertas metas.

### Resiliencia

El Sisu parece ser especialmente útil para ayudar a crear un impulso para el afrontamiento de las tareas extremadamente difíciles.

### Mentalidad de acción

Permite perseverar a través de las dificultades a pesar de sentir que hemos llegado al final de nuestras capacidades. Cultivar la mentalidad de acción es, en su nivel más profundo, despertar el potencial.

### Sisu como constructo vinculado a la Psicología Positiva

### Personalidad resistente

Las actitudes y acciones que ayudan a convertir las situaciones estresantes en oportunidades forman parte de la personalidad resistente.

### Fortalezas

- Persistencia
- Valentía
- Vitalidad
- Esperanza
- Autocontrol

### Bienestar

La habilidad para hacer frente a la adversidad y la manera en la que respondemos a las dificultades está relacionada con nuestro bienestar.

## Primeros indicadores en España



### Rasmia

Se define como el empuje y tesón para acometer un objetivo.

### Seny

Se define como la capacidad mental que predispone a una justa percepción, apreciación, comprensión y actuación.

## Perspectivas futuras

Las futuras investigaciones sobre Sisu se centrarán en explorar el constructo en los diversos contextos de la educación y el trabajo para el empoderamiento individual y cambio social. En sus primeras etapas, Sisu se explora sobre todo en el marco de ayudar a los sobrevivientes de trauma. Se busca crear en última instancia, las aplicaciones prácticas que ayudan a aliviar el sufrimiento humano y aumentar el bienestar en una escala global. Actualmente, Emilia Lahti, como parte de su próximo doctorado está desarrollando y validando una escala para medir el Sisu. Para más información sobre la investigación visite [www.emilialahti.com](http://www.emilialahti.com).

## Referencias bibliográficas

Lahti, E. (2013). *Above and Beyond Perseverance: An Exploration of Sisu* (Master's thesis). University of Pennsylvania.

Kashdan, B. T., y McKnight, P. E. (2009). Origins of Purpose in Life: Refining our Understanding of a Life Well Lived. *Psychological Topics*, 18, 303-316.